

9月イベントスケジュール



1日・15日 金 11:30～12:30

フレンドリーハウス パン販売

菓子パンや総菜パンなど福祉事業所手作りのパンを販売します。

◆1個：130円 ◆売り切れ次第終了

問 フレンドリー会 ※マイバッグをご持参下さい
TEL：076-436-1642

3日 日・28日 木 9:30～11:30

お琴の音色で 心豊かに♪

お琴の音色を聴いてみませんか？ 見学は無料です。500円でお琴体験もできます。

◆費用：見学無料、お琴体験 500円

問 箏の会一連一 ※体験は下記へ事前に予約を
TEL：090-6810-2425 (イバ)

3日 日 13:30～14:30

アロマとヨガを楽しむ会 ～睡眠改善ヨガ～

アロマが香る空間で体と心をリフレッシュしませんか？ 今回は睡眠改善ヨガです。

◆費用：700円 定員：7名 ※タオル、水、あればヨガマットかバスタオル

問 アロマとヨガを楽しむ会
Mail risurisa1007@gmail.com ※申込はメールで

5日・12日 火 10:00～11:00

ベリーエクササイズで 骨盤美人♪

ベリーダンスのエクササイズで楽しく踊って、骨盤底筋を鍛えましょう。

◆費用：500円 ※動きやすい服装。子ども連れ可。

問 ベリーベリーマミ〜 TEL:090-3888-2711
Mail belly.toyama@gmail.com

6日・27日 水 10:00～11:00

元気に美しく 3B体操をしよう

3種類の用具を使って音楽に合わせて楽しく動きます。運動が苦手な方も大丈夫。

◆費用：500円 定員：8名 (申込順)

問 水曜の3B体操 ※申込はお電話で
TEL：090-2032-5048 (安岡)

7日 木 10:00～12:00

胎内記憶って なあに？

子育てがもっと楽しくなる胎内記憶やベビーコミュニケーションのお話をしませんか。

◆費用：無料 子ども連れ可

問 胎内記憶カフェ ※申込はメールで
Mail 7319sissi@gmail.com

9日 土 10:00～13:00

簡単！数字を押して弾くだけ 大正琴をひいてみよう

ドレミがわからなくても大丈夫。数字の譜面だから誰でもすぐに弾けますよ。

◆費用：300円 ◆定員：4名

問 彩音 (さおん) ※要事前予約
TEL：090-7081-3753 (谷村) ※留守電対応

9日 土 13:30～15:00

聞き書き 交流会

お年寄りや身近な方の話を聞き、一冊の本にする聞き書き。語り手と聞き手の出会いの場。

◆費用：無料

問 聞き書きカフェとやま
TEL：076-436-0871

10日 日 14:00～15:30

絵本にふれて やさしい時間

親子で絵本にふれてみませんか？ 絵本専門士の絵本箱から。

◆費用：無料 ◆自由にいらしてください

問 かすてら文庫 (堀地)
☎ こもれびかばん

14日 木・25日 月 10:30～12:00

Happy産前産後ケア ～ふらっとこられ～

ママケアサロンで身体と心をリフレッシュしませんか？ 赤ちゃんと一緒に参加OK。

◆費用：500円 ◆定員：12名

問 Happy産後ケア ※申込はメールで
Mail eri.phoo.83.bb@gmail.com

16日 土 14:00～15:00

やさしい書道 毛筆体験

対象は子ども～大人まで。書道を通して文化に触れ、技術向上を目指しましょう。

◆費用：1,000円 ◆定員：5名

問 紫扇書道サークル
LINE @910fkeqw ※申込はLINEから

19日・26日 火 10:00～12:00

あなたのお話相手をさせていただきます 傾聴ボランティア

人は、話を聴いてもらうだけで元気になります。あなたに寄り添ってお聴きします。

◆費用：無料

問 富山傾聴ボランティア・ピアの会
TEL：080-3041-9157 (谷端)

19日・26日 火 10:00～11:00

パティオ (芝生広場) で リラックスヨガ

秋晴れの屋外でヨガをして、リラックスした時間を過ごしましょう。(雨天中止)

◆費用：800円 定員：10名 (申込順)

問 リラックスヨガ ※申込はお電話で
TEL：090-5179-1763 (藤岡)

19日 火 14:30～15:30

チャイミーと 歌で楽しもう

※持ち物：水分補給できるもの

懐かしい童謡などを参加者の皆さんと「心の中で」歌って楽しみませんか。

◆費用：300円 ◆定員：20名 (申込順)

問 チャイミー
TEL：090-7740-8858 (トモサカ)

20日 水 10:00～11:00

笑って元気！笑って上機嫌！ 笑いヨガ

当日参加 OK

笑う動作で笑う心になります。みんなと笑うと心から楽しくなります。

◆費用：300円 ◆定員：15名 ※持ち物：水分

問 笑いヨガ まちなか金魚
TEL：080-5341-0453 (片山) ※留守電対応

21日 木 10:00～11:30

いけばなのある 暮らし

※お花を持ち帰る袋、花ばさみ (あれば) 持参

植物の美しさを通して日常を心豊かに過ごしませんか？ 花のある暮らしを提案します。

◆費用：1回 1,200円 (材料費) 定員：10名

問 草月いけばな 菅原瑛太 ※要事前予約
TEL：090-5173-9613 (菅原)

28日 木 14:30～17:00

すまほきょうしつ 日常を豊かにしよう！

スマホを使っているんなことができますよ。スマホを活用した交流の練習会。

◆費用：500円 ◆定員：12名 (申込順)

問 すまほきょうしつ
TEL：080-3045-6525 (田島)

まちなかサロン定期開催講座

■月～木曜

13:30～14:00
富山市民病院
「ふれあい
健康講座」

■毎週金曜

10:00～11:30
「ままのわ」
13:00～15:00
「まちなか保健室」

最新の予定はHP内のカレンダーをご確認ください

